



給食だより 7月



よていにごんたて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)

※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成29年度
みしま中央保育園

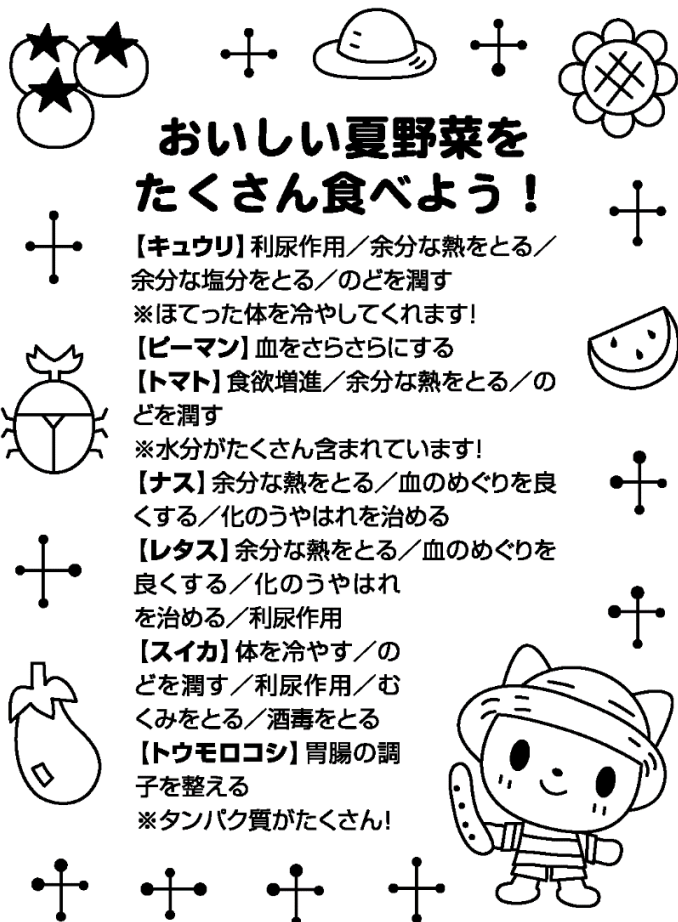
	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	夏野菜カレー 大豆サラダ くだもの 259kcal	ごはん 青菜のみそ汁 さばの竜田揚げ のり酢和え 456kcal	菜めし 貝だくさん汁 ごまだれ冷しゃぶサラダ ゆで野菜 375kcal	なすのミートソース スパゲティー さっぱり酢の物 340kcal	ピラフ そうめん汁 星コロケ フレンチサラダ 406kcal
午後おやつ	スキムミルク ビスケット	麦茶 ★ももパバロア	麦茶 ポッキンアイス	麦茶 ★ソーセージパン	麦茶 ビスケット
	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 大根のみそ汁 さけのレモンソース 粉ふきいも 404kcal	中華丼 わかめスープ ゆかり和え 375kcal	ごはん 玉ねぎのみそ汁 夏野菜マーボー ミニトマト 366kcal	冷やしうどん かき揚げ 切干大根サラダ くだもの 479kcal	照り焼きチーズバーガー ブラウンシチュー くだもの 555kcal
午後おやつ	麦茶 ポッキンアイス	麦茶 ★フルーツヨーグルト	麦茶 ★みかんゼリー	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	17	18	19	20	21
昼食	海の日  391kcal	ごはん 油揚げのみそ汁 アジの南蛮漬け おひたし 391kcal	ほくちカレーライス ランチ  誕生会 kcal	みそラーメン ひじきのマリネ くだもの kcal	チンジャオロースどん 豆腐のスープ しらす和え くだもの 472kcal
午後おやつ		麦茶 ★ゆでとうもろこし	麦茶 ビスケット	麦茶 ★チョコパン	麦茶 おせんべい
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん すまし汁 さけの甘酢あんかけ ゆで野菜 365kcal	かつ丼 豆腐のみそ汁 カリカリきゅうり 438kcal	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが おひたし 413kcal	ゆかりごはん ゆうごうのみそ汁 おろしハンバーグ ミニトマト 417kcal	サラダうどん デザートバイキング kcal
午後おやつ	★スティック野菜	スキムミルクココア ビスケット	麦茶 ★焼きカレーパン	麦茶 ポッキンアイス	麦茶 おせんべい
	31	<div data-bbox="542 1836 1404 2060" data-label="Complex-Block"> <p>たくさん運動、たっぷり休み、水分補給</p> <p>夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。</p>   </div>			
午後おやつ	枝豆ごはん すまし汁 から揚げの梅みそソース おかか和え 517kcal				



7月食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプールですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心掛けてやりたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

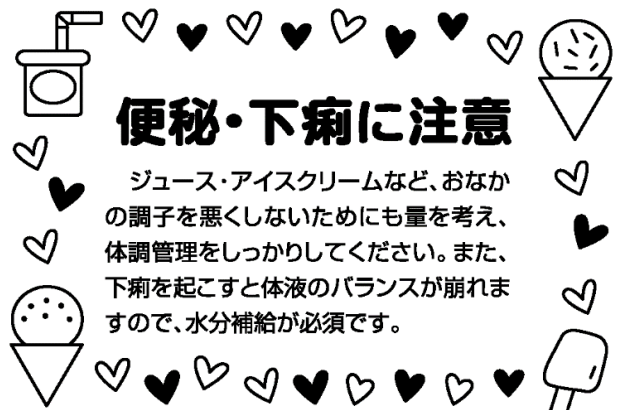
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血めぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血めぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【ウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

キラキラフルーツポンチ (大人2人子ども2人分)

●材料

- 白玉粉…1/2カップ
- 絹ごし豆腐…50g
- 水…大さじ1
- 缶詰ミカン…8粒
- 缶詰モモ…2個
- 缶詰パイナップル…2枚

●作り方

- ①白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせ、水を加え（足りない場合は追加して）耳たぶのような柔らかさになるまで、混ぜ合わせる。
- ②生地を平らに伸ばし、星型で抜いて、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら素早くすくいあげ、水を張ったボールにとる。
- ③冷ましてから、切った缶詰のフルーツと一緒に盛り付ける。

